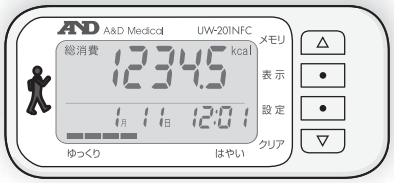
活動量計のつかいかた

UW-201NFC 取扱説明書

（保証書付き）



■この度はお買い上げいただき誠にありがとうございました。
■ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ、正しくご使用ください。
■この取扱説明書は大切に保管してください。

1WMPD4002574

株式会社 エー・アンド・デイ

安全上のご注意

安全上のご注意<必ずお守りください>

ここに示した注意事項は、あなたや他の人への危害や損害を未然に防ぐためのものです。次の内容（表示・図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠警告	取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷（＊1）を負うことが想定されることを示します。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、人が障害（＊2）を負うことが想定されるか、または物的損害（＊3）の発生が想定される内容を示します。

（＊1）重傷とは失明やケガ、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るもの、および治療に入院・長期の通院を要するものをさします
（＊2）傷害とは、治療に入院や長期の通院を要さないケガ、やけど、感電などをさします。
（＊3）物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどに関わる拡大損害をさします。

禁止	⃠ は、禁止（してはいけないこと）を示します。 具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。
強制	● は、指示する行為の強制（必ずすること）を示します。 具体的な強制内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

◎一般的な注意事項

	⚠警告
強制	ケガ・病気療養中、または体調の悪い方は、医師に相談のうえ、運動をおこなう ※守らないと、体調不良の原因になります。
	万一、電池や電池ブタを飲み込んだ場合は、直ちに医師に相談する ※守らないと、体調不良の原因になります。
	⚠注意
分解禁止	分解・修理・改造はしない ※守らないと、火災・故障の原因になります。
禁止	ズボンの後ろポケットに入れて使用しない ※守らないと、ケガ・故障の原因になります。
	ストラップなどを持って振り回さない ※守らないと、ケガ・故障の原因になります。
	衝撃を加えたり、落下させない ※守らないと、故障の原因になります。
濡手禁止	水に濡らさない ※守らないと、故障の原因になります。
強制	取扱説明書をよく読み、理解して使用する ※守らないと、事故・故障の原因になります。
	乳幼児の手の届かないところに保管する ※守らないと、誤飲・ケガの原因になります。

確認しましょう

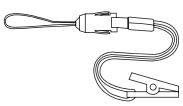
そろっていますか？

最初に、次のものがそろっているか確認してください。

1 歩数計本体

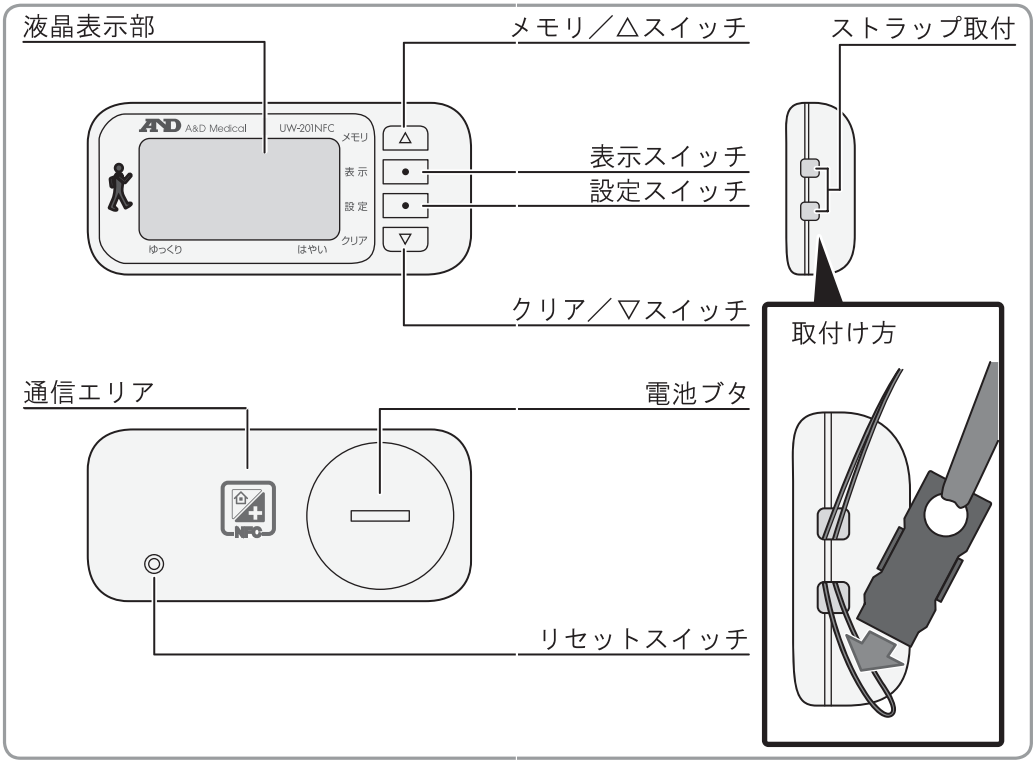
2 電池１個（CR2032）

3 ストラップ



4 取扱説明書

各部のなまえと表示



（ｐ４）

（ｐ５）

電源を準備しましょう

電池を入れる

◎電池の取り扱いについて

⚠ 警告

禁止

電池を加熱したり、火の中に入れたりしない

※守らないと、電池の破裂・発火により、やけど・ケガ・事故の原因になります。

⚠ 注意

禁止

指定の電池（CR2032）以外は使用しない

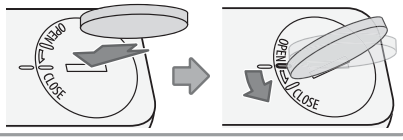
※守らないと、故障の原因になります。

電池の ⊕⊖ を間違えて使用しない

※守らないと、故障の原因になります。

1 電池ブタを開ける

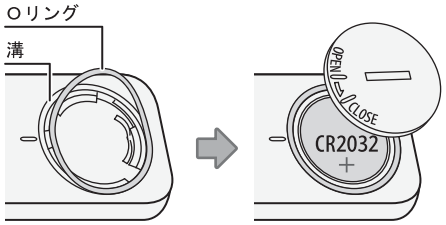
マイナスドライバーや硬貨などを電池ブタの溝にはめ、"ＯＰＥＮ"の位置まで回してください。



（ｐ６）

2 電池（CR2032）を（1個）入れる

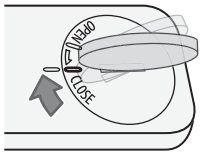
Ｏリングが溝にはまっていることを確認し、プラス ⊕ とマイナス ⊖ を間違えないように入れてください。



電池を取り出す際にはドライバー等の硬い棒を使用してください。

3 電池ブタを閉める

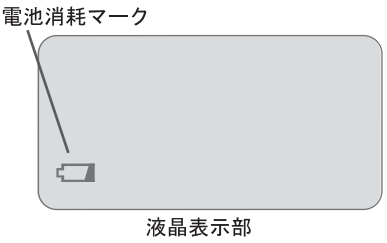
電池ブタを上から押さえながら、マイナスドライバーや硬貨などを電池ブタの溝にはめ、"ＣＬＯＳＥ"の位置まで回してください。



（ｐ７）

電池を交換する

電池の交換は、液晶表示部の電池消耗マークを目安にしてください。



電池消耗マーク	電池の状態
	表示が点滅する場合は、新しい電池と交換してください。
表示なし	完全に消耗しています。新しい電池と交換してください。

お知らせ

・電池交換をしたあとに、必ず初期設定を行ってください。正しい測定ができません。

（ｐ８）

初期設定をしましょう

初期設定をする

はじめて使うときは、初期設定をおこなってください。

お知らせ

・初期設定を行わないと、正しい測定ができません。

・設定を変更するときは、設定スイッチを１．５秒以上押し続けて設定モードに入れてください。

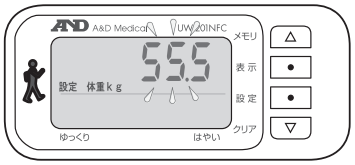
・設定モードに入ったら△▽スイッチで数値をあわせ表示スイッチで次の項目へ移ります。

1 電池を入れる

電池を入れたときや、リセットスイッチを押したときも設定モードに入ります。

この場合は、設定をおこなわないと自動で設定モードから抜けられません。

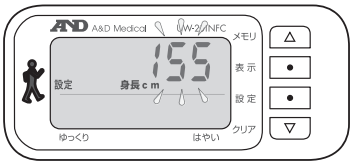
2 体重を設定する



△または▽スイッチを押して体重をあわせてから表示スイッチを押してください。

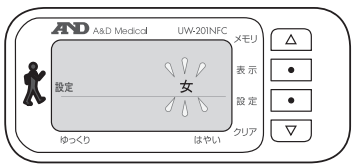
（ｐ９）

3 身長を設定する



△または▽スイッチを押して身長をあわせてから表示スイッチを押してください。

4 性別を設定する



△または▽スイッチを押して性別をあわせてから表示スイッチを押してください。

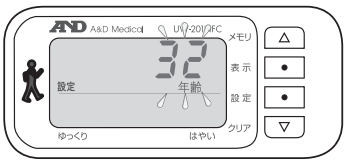
お知らせ

・△または▽スイッチを押し続けると、表示を早送りできます。

・途中で初期設定をやめたいときは。もう一度、設定スイッチを短く押してください。

（ｐ１０）

5 年齢を設定する

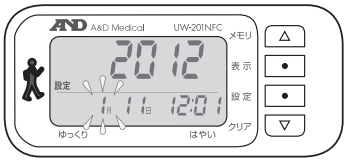


△または▽スイッチを押して年齢をあわせてから表示スイッチを押してください。

6 年を設定する

△または▽スイッチを押して年をあわせてから表示スイッチを押してください。

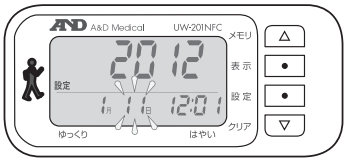
7 月を設定する



△または▽スイッチを押して月をあわせてから表示スイッチを押してください。

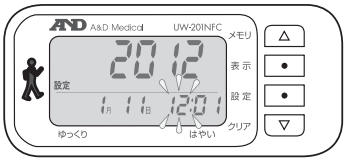
（ｐ１１）

8 日を設定する



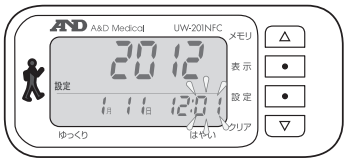
△または▽スイッチを押して日をあわせてから表示スイッチを押してください。

9 時を設定する



△または▽スイッチを押して時をあわせてから表示スイッチを押してください。

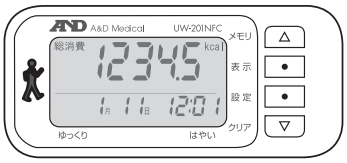
10 分を設定する



△または▽スイッチを押して分をあわせて”設定スイッチ”を押してください。

（ｐ１２）

11 設定完了



設定完了し測定画面に移ります。

お知らせ

- 時計を設定しないと、午前０：００以外に歩数がリセットされてしまいます。
- △または▽スイッチを押し続けると、表示を早送りできます。
- 途中で初期設定をやめたいときは。もう一度、設定スイッチを短く押してください。
- 途中で初期設定をやめたときはそれまでに変更した値は設定値として更新されます。
- 設定の途中で１分以上、スイッチ操作がない場合、自動的に測定モードに移ります。
- 設定をやりなおしたり確認・変更する場合には設定スイッチを１．５秒以上押して設定モードに入り、設定値を確認・変更してください。
- 設定を変更すると当日分カロリ表示が変わり、見かけ上、当日表示と当日メモリ表示にズレがでますが異常ではありません。尚、通信出力される当日メモリ値は新設定値にて再計算されたものとなります。

（ｐ１３）

測定をしましょう

装着のしかた

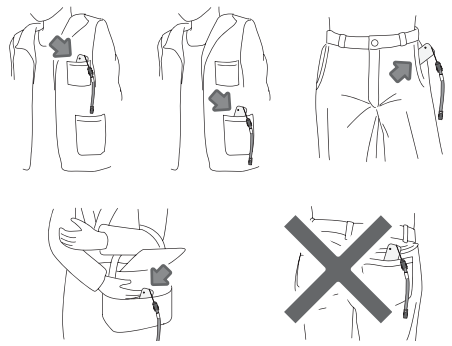
⚠注意

ズボンの後ろのポケットに入れて使用しない
※守らないと、ケガ・故障の原因になります。

ストラップなどを持って振り回さない
※守らないと、ケガの原因になります。

衝撃を加えたり、落下させない
※守らないと、故障の原因になります。

水にぬらさない
※守らないと、故障の原因になります。



（ｐ１４）

測定のしかた

お知らせ

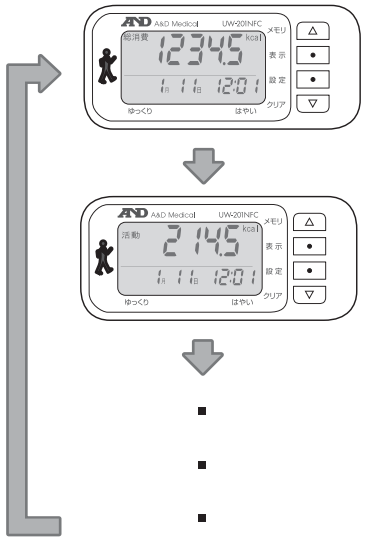
- 歩数の誤カウントを防ぐために、歩きはじめの１０歩で歩行が開始されたかどうかを判別しています。そのため、１０歩あとから表示が更新されます。（１０歩＋歩いた分が加算されていきます。）
- １０歩未満の歩行を繰り返した場合は、正確に測定されません。
- 不規則な歩行やすり足、下駄歩行などの場合、正確に測定できない場合があります。
- 極端にゆっくりあるいたり、走ったりすると、正確に測定できない場合があります。
- 電車、自動車、バス、自転車などを利用した場合は、正確に測定されません。
- １分以上、歩行やスイッチ操作がない場合、省電力モードに移ります。歩行やスイッチ操作により、再び表示されます。
- クリアスイッチを１．５秒以上押すと当日歩数表示がゼロになります。当日歩数の記録は消えません。当日積算歩数はメモリモードで確認してください。
- Ex（エクササイズ）は、「活動強度（メッツ）×運動時間」で計算されます。
- 活動強度（メッツ）とは、安静時の何倍に相当するかの「身体活動の強度」を表す単位です。
- 表示スイッチを押してＡＷ 表示にすると３メッツ以上の歩数が見れます。（AW：ｱｸﾃｨﾌﾞｳｫｰｸ）

（ｐ１５）

便利な機能

表示の切り替え

表示スイッチで「総消費カロリ」⇒「活動消費カロリ」⇒「脂肪燃焼量」⇒「歩数」⇒「３メッツ以上の歩数」⇒「歩行距離」⇒「Ｅｘ」の切替ができます。



（ｐ１６）

メモリ機能について

過去１４日分のデータが閲覧できます。

お知らせ

- データは１日ごとに更新され、１４日間より古いデータは消去されます。
- 電池を交換したり、リセットスイッチを押しても、メモリは消去されません。
- 測定スイッチを押すと、メモリ閲覧モードを抜けて測定モードへ移ります。
- １分以上、スイッチ操作がない場合、自動的に測定モードに移ります。
- 午前０：００から翌日の午後１１：５９までを1日分として自動的にメモリします。午前０：００になると表示は０になります。

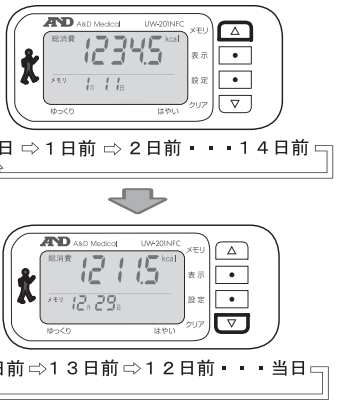
1 メモリスイッチを押す

メモリ閲覧モードに移ります。

（ｐ１７）

1 １４日分のメモリを見る

△または▽スイッチを押して表示日を変更してください。



2 表示を切り替える

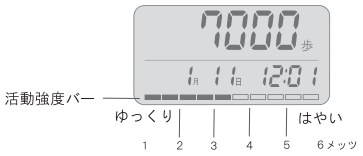
表示スイッチを押すと総消費以外の記録も確認できます。

設定スイッチを（短く）押すとメモリ閲覧モードを抜けます。長押し（１．５秒以上）押すと設定モードに入ってしまいます。
そのときは踏もう一度設定スイッチを短く押してください。

（ｐ１８）

活動強度バー表示について

歩いている速さが活動強度として表示されます。
運動の目安にお使いください。

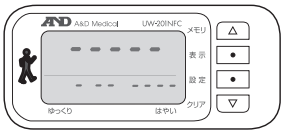


お知らせ

- メッツとは活動強度を表し、３メッツ「普通歩行」、４メッツ「速歩」とされています。

通信中の表示について

通信中は以下のような表示となります。



（ｐ１９）

その他

お手入れと保管

活動量計が汚れたときは、水や中性洗剤をしみこませた布で拭いた後、から拭きをしてください。

お手入れの注意

・ベンジン･シンナーなどは使用しないでください。
・水をかけたり、丸洗いをしないでください。

保管の注意

・高温多湿、直射日光、埃等を避けてください。
・長期間（1ヶ月以上）使用しない場合は、電池を取り出してくださいください。
・乳幼児の手の届かないところに保管してください。

故障かなと思ったら

こんなとき	確認	対処
スイッチを押しても何も表示されない	電池が完全消耗してませんか？	電池を交換してください。
	電池は正しく入っていますか？	電池を正しく入れなおしてしてください。
が点滅	電池が消耗。	電池を交換してください。
が点灯	電池が更に消耗。	電池を交換してください。
あるきはじめの歩数をカウントしない	―	誤カウント防止のため歩きはじめ１０歩まで歩数更新しません。
しばらく放っておくと表示が消える。	―	１分以上、歩行やスイッチ操作がない場合、省電力ﾓｰﾄﾞに移ります。

（ｐ２０）

仕様について

名　称	ＮＦＣ通信機能付・活動量計
型　名	ＵＷ－２０１ＮＦＣ
表　示	総消費カロリー　０．０～９９９９９．９Kcal 活動カロリー　０．０～９９９９９．９Kcal 歩数　０～９９９９９歩 ＡＷ歩数　０～９９９９９歩 歩行距離　０．００～９９９．９９ｋｍ 脂肪燃焼量　０．０～９９９．９ｇ Ｅｘ　０～９９９．９Ex 時間　００：００～２３：５９ 月日　１～１２／１～３１ 年　２０１１～２０４０
設定項目	体重、身長、性別、年齢、年月日時分
通信出力	総消費カロリ、活動カロリ、歩数、AW歩数、Ex
通信方式	ＮＦＣ通信
機　能	メモリ：表示１４日・内部最大９０日
歩数精度	±３％（当社振動試験機による）
電　源	リチウムボタン電池　CR2032
電池寿命	約１年（1日1万歩・通信２回として）
外形寸法	幅75mm×高さ33.5mm×奥行き10.8mm
本体重量	約26g（電池含む）
使用温湿度	＋１０～＋４０℃、３０～８５％ＲＨ
保存温湿度	－２０～＋６０℃、１０～９５％ＲＨ
付 属 品	電池、ストラップ、取扱説明書

※予告なく仕様変更の場合があります。ご了承ください。

お問い合せ先

お問い合わせは、エー・アンド・デイ「ウェルネスコネクテッド」
http://www.wellnessconnected.jp/の
“◇**お問い合わせ**”からメールでお願い致します。
お問い合わせの前に“◇**よくあるご質問**”をご確認ください。

（ｐ２１）

保証規定

●次のような場合には保証期間内でも有償修理になります。

1. 誤ったご使用またはお取扱いによる故障・損傷。
2. 保管上の不備によるもの、およびご使用者の責に帰すと認められる故障・損傷。
3. 不適切な修理・改造および分解、その他のお手入れによる故障・損傷。
4. 火災、地震、水害、異常電圧、指定外の電源使用およびその他の天災地変や衝撃などによる故障・損傷。
5. 保証書のご提示がない場合。
6. 保証書にご購入年月日、保証期間、ご購入店名の記入のない場合、あるいは字句を書きかえた場合。
7. ご使用後の外装面の傷、破損、外装部品、付属品の交換。

●保証書の再発行はいたしませんので大切に保管してください。

●本保証書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only Japan.

※ご購入店または弊社営業所にご持参いただくに際しての諸費用は、お客様がご負担願います。

※保証期間経過後の修理についてはお買い上げの販売店またはお客様相談センターにご相談ください。

保証書

このたびは、本製品をお買い上げいただきまして誠にありがとうございました。
この製品が、取扱説明書に基づく通常のお取扱いにおいて、万一保証期間内に故障が生じた場合は、本保証書を現品に添えてご購入の販売店または最寄りの弊社・営業所にご持参願います。保証規定に基づき、保証期間内に限り無償で修理・調整いたします。

品　名	エー・アンド・デイ　活動量計
型　名	ＵＷ－２０１ＮＦＣ
お客様お名前	様
ご住所	□□□-□□□□
ご購入年月日	年　月　日
ご購入店名	（必ず販売店にて記入・捺印していただいてください。） ㊞
保証期間	ご購入日より１年間

A&D 株式会社 エー・アンド・デイ
〒170-0013
東京都豊島区東池袋3-23-14 ﾀﾞｲﾊﾂ･ﾆｯｾｲ池袋ﾋﾞﾙ5F